Lieblingsrezepte

Inhaltsverzeichnis

Suppen & Salate

Snacks & kleine Happen

Rezepte für die Familie

Hauptgerichte

Kuchen & Desserts

Fruchtige Curry-Rahm-Suppe
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 4,5 Points

225 g Schweinefilet
2 Zwiebeln
2 Äpfel
1 TL Pflanzenöl
600 ml Gemüsebrühe (2 ½ TL Instant)
2 EL Sauerrahm (Schmand)
2 EL Rosinen
Salz, Paprikapulver edelsüß, Currypulver
1 kleine Banane
1 TL gehackte Petersilie

1. Filet, Zwiebeln und Äpfel würfeln und im erhitzten Öl anbraten. Brühe angießen und ca. 15 Minuten kochen.
2. Sauerrahm und Rosinen in die Suppe einrühren. Mit Salz, Paprika- und Currypulver pikant abschmecken und Bananenscheiben unterrühren. Suppe auf vorgewärmten Teller füllen und mit Petersilie garniert servieren.

Kunterbunte Kohlsuppe
Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 1 Point

1 kleiner Wirsingkohl
2 Zwiebeln
je 1 grüne und gelbe Paprikaschote
4 Karotten
½ Sellerieknolle
1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g grüne Bohnen (ersatzweise Konserve)
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
800 g geschälte Tomaten (Konserve)
250 ml Tomatensaft, ohne Zucker
1 Beutel Zwiebelsuppe (Instant)
1 Liter Gemüsebrühe (8 TL Instant)
Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß,
weißer Balsamicoessig
½ Bund Kerbel

1. Wirsing in Streifen, Zwiebeln, Paprikaschoten, Karotten und Sellerie in Würfel und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Bohnen halbieren, Petersilie und Schnittlauch klein schneiden.
2. Gemüse mit Kräutern, Tomaten, Tomatensaft und Zwiebelsuppe in einen großen Topf füllen und Gemüsebrühe angießen, sodass das Gemüse bedeckt ist. Suppe ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Essig abschmecken und mit Kerbelblättern garniert servieren.

Sauerkrautsuppe mit Kassler
Für 6 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten
Pro Person: 3 Points

1 kg Sauerkraut (Konserve)
250 g Kassler, mager
2 Gemüsezwiebeln
3 große Karotten
4 Gewürzgurken
je 2 rote, gelbe und grüne Paprikaschoten
4 TL Pflanzenöl
1,5 Liter Gemüsebrühe (6 TL Instant)
150 g Saure Sahne
200 ml Apfelsaft (ohne Zucker)
Pfeffer
Einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Sauerkraut klein schneiden. Kassler, Gemüsezwiebeln, Karotten und Gurken in Würfel, Paprikaschoten in feine Streifen schneiden.
2. Alles im erhitzten Pflanzenöl unter ständigem Rühren anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20-25 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Saure Sahne und Apfelsaft einrühren und mit Pfeffer und Süßstoff abschmecken.

Tipp: Die Suppe kann sehr gut am Vortag zubereitet werden.

Zucchinicremesuppe
Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten
Pro Person: 1 Point

4 Zucchini
2 Bund Basilikum
1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen
2 TL Pflanzenöl
1 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant)
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
4 EL saure Sahne

1. Zucchini in kleine Würfel, Basilikum in feine Streifen, Chilischote entkernen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen zerdrücken. Öl erhitzen, Zucchiniwürfel und Knoblauchzehen ca. 5 Minuten andünsten. Brühe angießen, Chiliringe zufügen und ca. 20 Minuten bei geringer Hitze garen.
2. Basilikumstreifen, bis auf einige zum Garnieren, in die Suppe geben. Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, Saure Sahne einrühren und mit Basilikum bestreut servieren.

Blumenkohl-Broccoli-Suppe
Für 2 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 3 Points

1 Zwiebel
1 Blumenkohl
1 EL Pflanzenöl
1 EL kernige Haferflocken
50 ml trockener Weißwein
500 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
500 g Broccoli
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
150 g Dickmilch
2 TL gehackte Petersilie

1. Zwiebeln in Würfel schneiden und Blumenkohl in Röschen teilen. Öl erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Blumenkohlröschen hinzufügen, Haferflocken einrühren und mit Weißwein ablöschen. Brühe angießen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
2. Broccoli in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 7 Minuten bissfest garen.
3. Suppe pürieren, Broccoli hineingeben und mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss Dickmilch einrühren und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

0-Points-Gemüsetopf
Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Garzeit: ca. 1 Stunde
Pro Person: 0 Points

½ Weißkohl
1 Kohlrabi
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Zucchini
2 rote Paprikaschoten
2 Zwiebeln
1 Stange Lauch
250 g Rosenkohl
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
1 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant)
2 Lorbeerblätter
2 TL Koriandergewürz
2 TL Kümmelpulver
3 TL Oregano, getrocknet
1 Dose geschälte Tomaten (Konserve)
Sojasauce, Tabasco, Salz, Pfeffer

1. Weißkohl in feine Streifen, Kohlrabi, Frühlingszwiebeln, Zucchini, Paprikaschoten, Zwiebeln und Lauch in kleine Würfel schneiden. Rosenkohl halbieren, Knoblauchzehen und Petersilie hacken.
2. Zucchini- und Zwiebelwürfel mit dem gehackten Knoblauch in einer mit Bratfolie ausgelegten Pfanne anbraten. Restliches Gemüse in einen sehr großen Topf geben, mit Gemüsebrühe auffüllen, Petersilie und Gewürze hinzufügen und ca. 1 Stunde bei geringer Hitze garen.
3. Angebratene Zucchini-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie geschälte Tomaten in die Suppe geben, erhitzen und mit Sojasauce, Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kohlrabi-Petersilien-Suppe
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: 20 Minuten
Pro Person: 4 Points

2 Zwiebeln
2 TL Pflanzenöl
2 Kohlrabi
800 g Kartoffeln
1 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant)
150 g Kräuter-Schmelzkäse (20-25 % Fett i.Tr.)
1 Bund Petersilie (ersatzweise 1 Pck. TK)
geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer

1. Zwiebeln fein hacken und in erhitztem Pflanzenöl glasig dünsten. Kohlrabi und Kartoffeln in Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben, Brühe angießen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
2. Die Hälfte der Suppe beiseite stellen, den Rest mit einem Pürierstab pürieren. Schmelzkäse zugeben und unter Rühren schmelzen lassen.
3. Mit restlicher Suppe vermischen, einige Petersilienblätter beiseite legen, restliche Petersilie fein hacken, unterrühren und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garniert servieren.

Tipp: Die Suppe lässt sich sehr gut mit 200 g Krabben oder 160 g geräucherter Forelle variieren. Berechnen Sie dann pro Person 1 Point mehr.

Feine Kürbissuppe
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 1,5 Points

1 kg Kürbisfleisch (ersatzweise Konserve)
2 Zwiebeln
½ Bund Petersilie
1 EL Halbfettmargarine
1 TL Vollkornmehl
1 Liter Hühnerbrühe (4 TL Instant)
Salz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuss
4 EL Sauerrahm (Schmand)

1. Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Petersilie fein hacken. Margarine zerlassen, gehackte Zwiebel anschwitzen, Kürbiswürfel zufügen und ca. 2 Minuten anbraten. Mehl über die Kürbisstücke stäuben und kurz anschwitzen. Hühnerbrühe angießen, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen.
2. Suppe kräftig durchrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und Sauerrahm unterziehen. Suppe mit Petersilie bestreut anrichten.

Orangen-Karotten-Suppe
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 1 Point

1 kg Karotten
2 Zwiebeln
2 TL Pflanzenöl
1 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant)
3 Orangen
Salz, weißer Pfeffer, einige Tropfen flüssiger Süßstoff
1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner
2 EL Sauerrahm (Schmand)

1. Karotten und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Öl erhitzen, Karotten- und Zwiebelwürfel ca. 4 Minuten andünsten. Brühe angießen und bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten garen.
2. 2 Orangen filetieren, Saft dabei auffangen. Übrige Orange auspressen. ¼ der Karottenwürfel aus der Brühe nehmen. Restliche Karottenwürfel in der Brühe pürieren. Orangensaft zugießen und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Herausgenommene Karottenwürfel, Orangenfilets und Pfefferkörner in die Suppe geben und erhitzen. Suppe auf vorgewärmten Tellern mit einem Klecks Sauerrahm anrichten.

Vitaminreiche Frühlings-Suppe
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten
Pro Person: 2 Points

1 Mangoldstaude
800 g Spinat
500 g Rucola
300 g Champignons
320 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
1 Bund Petersilie
1250 ml Gemüsebrühe (5 TL Instant)
120 g saure Sahne
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

1. Mangold, Spinat und Rucola in Streifen, Champignons in Scheiben und Kartoffeln und Zwiebeln in Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Gemüse in einem großen Topf fettfrei andünsten, Brühe angießen und Petersilie, bis auf 1 Esslöffel, zugeben. Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten garen.
2. Suppe pürieren, Saure Sahne einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit restlicher Petersilie bestreut servieren.

Spinatsalat mit Tomaten-Bruschetta
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten
Pro Person: 3 Points

Für den Salat:
250 g frischer Blattspinat
250 g Champignons
45 g Parmesankäse (32 % Fett i. Tr.)
3 EL Balsamicoessig
5 TL Olivenöl
2 EL Orangensaft
1 TL milder Senf
1 TL Honig
Salz, weißer Pfeffer

Für die Tomaten-Bruschetta:
4 Tomaten
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
4 Scheiben Baguettebrot
einige Basilikumblätter

1. Spinat in Blätter teilen, Champignons in Scheiben schneiden und Parmesan hobeln.
2. Für die Vinaigrette Essig, 3 Teelöffel Öl, Orangensaft, Senf und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Tomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen fein hacken, mit den Tomatenwürfeln mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Baguettescheiben mit restlichem Öl einstreichen, mit dem Tomatengemisch belegen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stuf 2) ca. 5 Minuten rösten.
4. Spinat und Champignonscheiben auf Tellern verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln. Tomaten-Bruschetta darauf anrichten und mit Parmesanhobeln und Basilikumblättern bestreut servieren.

Nudelsalat mit Orangen
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 4,5 Points

240 g Nudeln, trocken
Salz
1 Salatgurke
2 Äpfel
2 rote Zwiebeln
1 Bund Zitronenmelisse
3 EL Zitronensaft
2 Orangen
150 g Magermilch-Joghurt
75 g saure Sahne
40 g Mayonnaise (20 % Fett)
100 ml Orangensaft, ohne Zucker
1 EL weißer Balsamicoessig
Pfeffer, einige Tropfen Süßstoff

1. Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen und unter kaltem Wasser abschrecken.
2. Gurke schälen und längs halbieren, Äpfel vierteln. Beides entkernen und in Scheiben, Zwiebeln in Ringe und Zitronenmelisse in Streifen schneiden. Apfelstücke mit Zitronensaft beträufeln. Orange filetieren und mit Zwiebelringe, Hälfte der Melissenstreifen, Gurken- und Apfelscheiben in eine Schüssel geben.
3. Joghurt mit saurer Sahne, Mayonnaise, Orangensaft und Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Nudeln unter die vorbereiteten Zutaten mischen, Joghurtdressing unterziehen und mit restlichen Zitronenmelissestreifen garniert servieren.

Exotischer Kichererbsensalat
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Ruhezeit: ca. 12 Stunden
Garzeit: ca. 1 Stunde
Marinierzeit: ca. 1 Stunden
Pro Person: 4 Points

250 g Kichererbsen, trocken
1 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant)
3 rote Paprikaschoten
2 Äpfel
4 Stangen Lauch
100 ml Brühe (1 Prise Instant)
3 EL Haselnussöl
2 TL Honig
1 TL Senf
3 EL Zitronensaft
Salz
1 Prise Koriander
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie

1. Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Kichererbsen abtropfen lassen und Gemüsebrühe ca. 60 Minuten bei mittlerer Hitze garen und abgießen.
2. Paprikaschoten und Äpfel in kleine Würfel, Lauch in Ringe schneiden. Brühe, Öl, Honig, Senf, Zitronensaft, Salz und Koriander verrühren. Knoblauchzehe und Petersilie fein hacken und zum Dressing geben.
3. Abgetropfte Kichererbsen mit Paprika-, Apfelwürfeln, Lauchringen vermengen und Dressing unterziehen. Salat ca. 1 Stunde ziehen lassen und auf Tellern angerichtet servieren.

Rindfleischsalat mit Birnen und Bohnen
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Marinierzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 5 Points

250 g Rinderfilet
Salz
Pfeffer
4 TL Pflanzenöl
800 g grüne Bohnen
2 Birnen
4 große Tomaten
4 TL Margarine
2 EL Zucker
2 EL Himbeeressig
4 EL Gemüsebrühe (1 Prise Instant)
4 Scheiben Baguettebrot

1. Rinderfilet in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 Teelöffeln Öl anbraten. Bohnen blanchieren. Birnen in Spalten schneiden, Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Margarine erhitzen, Zucker darin goldgelb auslassen, Birnenspalten zufügen und kurz anbraten. Birnen aus dem Fett entfernen und abkühlen lassen.
2. Restliches Öl, Essig und Brühe verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Birnenspalten, Tomatenwürfeln und Bohnen vermengen. Salat ca. 15 Minuten ziehen lassen. Rinderfilet mit dem Salat auf Tellern anrichten und mit Brot servieren.

Penne-Salat mit Schafkäse
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 6,5 Points

120 g Penne, trocken
Salz
1 Salatgurke
60 g Schafkäse
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie
2 EL Joghurt-Dressing
150 g Magermilch-Joghurt
1 Prise Kreuzkümmel
1 Spritzer Zitronensaft
Pfeffer
5 schwarze Oliven, ohne Kern

1. Penne in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Gurke entkernen und mit Schafkäse und Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe und Petersilie, bis auf einige Blätter zum Garnieren, hacken. Joghurt-Dressing mit Joghurt verrühren und mit Kümmel, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Penne mit Gurken-, Schafkäse- und Paprikawürfeln, Oliven, gehackter Knoblauchzehe und Petersilie vermengen und Dressing unterziehen. Penne-Salat mit Petersilienblättern garniert servieren.

Zuckerschotensalat mit Lammfilet
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 12 Minuten
Pro Person: 7 Points

4 Lammfilets (á 125 g)
Salz
Grober Pfeffer
1 Zweig Rosmarin
1 Knoblauchzehe
800 g Zuckererbsenschote
8 Tomaten
5 EL Balsamicoessig
4 TL Olivenöl
2 TL gehackte Petersilien
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
4 Scheiben Baguettebrot
einige Petersilienblätter

1. Lammfilets in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mit Bratfolie ausgelegten Pfanne mit Rosmarien und zerdrücktem Knoblauch ca. 8 Minuten braten.
2. Zuckererbsenschoten in Salzwasser bissfest garen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Spalten schneiden. Essig, Öl und Petersilie verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken.
3. Gemüse auf Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln, Lammfilet darauf anrichten und mit Brot und Petersilie garniert servieren.

Bunter Harzer-Salat
Für 1 Person:
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 4 Points

50 g Harzer Käse
1 gelbe Paprikaschote
1 Zwiebel
2 Tomaten
1 EL Tunfisch im eigenen Saft
5 grüne Oliven, ohne Kern
½ Päckchen Fix für Salatsauce
1 EL Essig
1 EL Wasser
1 Prise Salz
Pfeffer
1 Scheibe Baguette

1. Käse, Paprikaschote und Zwiebel in Würfel schneiden. Tomaten vierteln, Tunfisch zerpflücken und Oliven halbieren. Alles in einer Schüssel vermengen.
2. Aus Salatfix, Essig, Wasser, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und über den Salat geben. Salat auf einem Teller anrichten und mit Brot servieren.

Warmer Kartoffelsalat
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Marinierzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 2,5 Points

1,2 kg Kartoffeln
Salz
3 rote Paprikaschoten
3 Zwiebeln
4 Gewürzgurken
1 Bund Radieschen
1 Bund Schnittlauch
1 Tasse Gurkenwasser
1 Tasse Gemüsebrühe (1 TL Instant)
2 TL Senf
Pfeffer
Einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Kartoffeln mit Schale ca. 20 Minuten in Salzwasser garen, pellen und noch warm in Scheiben schneiden. Paprikaschoten, Zwiebeln und Gurken in Würfel, Radieschen in Scheiben und Schnittlauch in Ringe schneiden.
2. Gemüse und Schnittlauch, bis auf 1 Esslöffel, vermengen. Gurkenwasser, Brühe, Öl und Senf verrühren, erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Dressing zum Salat auf Tellern anrichten und mit restlichem Schnittlauch bestreut servieren.

Spargelsalat mit Estragon-Dressing
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Marinierzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 2,5 Points

800 g weißer Spargel
Salz
2 EL Zitronensaft
1 hartgekochtes Ei
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Dose Mandarinen (Konserve, ohne Zucker)
1 Bund Estragon
4 TL Mayonnaise (20 % Fett)
4 EL saure Sahne
1 EL Senf
1 EL Mandarinensaft (Konserve, ohne Zucker)
Pfeffer

1. Spargel in Salzwasser mit 1 Esslöffel Zitronensaft ca. 15 Minuten kochen und abkühlen lassen. Ei in Würfel, Zwiebeln in Ringe und Spargelstangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Mandarinen abtropfen lassen und Saft dabei auffangen. Alles bis auf den Saft in einer Schüssel vermengen.
2. Estragon, bis auf einige Blätter, fein hacken. Mayonnaise, saure Sahne, Senf, restlichen Zitronen- und Mandarinensaft verrühren, gehackten Estragon unterziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing unter den Salat heben und kalt gestellt ca. 30 Minuten ziehen lassen. Auf den Tellern angerichtet mit einigen Estragonblättern garniert servieren.

Rucola-Spargel-Salat mit Erdbeeren
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten
Pro Person: 3 Points

Je 1 kg weißer und grüner Spargel
Salz
4 EL Zitronensaft
4 Hähnchenbrustfilets (á 120 g)
Pfeffer
4 TL Pflanzenöl
125 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)
2 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Honig
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
400 g Erdbeeren
400 g Rucola
1 EL grüne eingelegte Pfefferkörner

1. Weißen Spargel schälen, mit grünem Spargel in Stücke schneiden, in Salzwasser mit 1 Esslöffel Zitronensaft ca. 15 Minuten kochen und abkühlen lassen. Hähnchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 Teelöffeln Öl ca. 8 Minuten braten und in Scheiben schneiden. Gemüsebrühe, Essig, restliches Öl und Zitronensaft verrühren. Honig unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken.
2. Erdbeeren vierteln, mit Rucola und Spargel auf 4 Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Hähnchenbrustscheiben belegen. Salat mit Pfefferkörnern bestreut servieren.

Sauerkrautbrötchen mit Dip
Für 12 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Ruhezeit: ca. 35 Minuten
Backzeit: ca. 30 Minuten
Pro Stück: 3,5 Points

480 g Mehl
250 ml entrahmte Milch
1 Würfel Hefe
1 Prise Zucker
50 g Halbfettmargarine
1 Prise Salz
1 Ei
100 g roher Schinken, ohne Fett
80 g gekochter Schinken, ohne Fett
100 g Sauerkraut (Konserve)

für den Dip:
1 Knoblauchzehe
225 g Magerquark
2 EL saure Sahne
1 Pck. Kräutermischung (TK)
Pfeffer

1. Mehl in eine Schüssel sieben. Milch erwärmen, Hefe hineinbröckeln, Zucker hinzufügen und ca. 10 Minuten gehen lassen. Margarine, Salz, Ei und Hefeansatz zum Mehl geben, gut verkneten und abgedeckt ca. 25 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Schinken in kleine Würfel schneiden und Sauerkrautfüllung jeweils in die Mitte setzen. 12 kleine Brötchen formen, auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 30 Minuten backen.
3. Für den Dip Knoblauchzehe klein hacken, mit Quark, Saurer Sahne und Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den laufwarmen Sauerkrautbrötchen servieren.

Überbackener Schafkäse mit Tomaten
Für 1 Person:
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 4 Points

2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
4 Tomaten
¼ Bund Basilikum
¼ Bund Oregano
1 TL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer
45 g Schafkäse
1 Scheibe Vollkorntoast

1. Knoblauchzehen und Zwiebeln in feine Würfel, Tomaten in Spalten schneiden und Kräuter fein hacken.
2. Eine kleine Auflaufform mit Öl ausstreichen. Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin verteilen, mit Tomaten belegen, mit Kräutern bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schafkäse zerkrümeln und Auflauf damit bestreuen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten überbacken und mit geröstetem Toastbrot servieren.

Honig-Riegel
Für 20 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Backzeit: ca. 20 Minuten
Pro Stück: 2 Points

120 g Mehl
300 g Haferflocken
2 TL Zimtpulver
200 g Honig
120 g Apfelmus (Konserve, ohne Zucker)
100 g Rosinen
3 EL Sonnenblumenkerne

1. Mehl, Haferflocken und Zimt miteinander mischen, Honig und Apfelmus zugeben und gut vermengen. Rosinen und Sonnenblumenkerne unterheben.
2. Teig auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten backen. Nach dem Abkühlen in 20 ca. 2 x 4 cm große Steifen schneiden.

Zucchini-Toasts
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten
Backzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 4 Points

8 Scheiben Vollkorntoast
1 kg Zucchini
1 Knoblauchzehe
2 TL Kräuter der Provence
Salz
Pfeffer
120 g Schafkäse

1. Toastscheiben vortoasten und auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech setzten. Zucchini raspeln, mit der zerdrückten Knoblauchzehe fettfrei dünsten und mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
2. Toastscheiben hügelartig mit dem Gemüse belegen, mit zerbröckeltem Schafkäse bestreuen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten überbacken.

Tipp: Dazu passt sehr gut ein frischer Tomatensalat.

Leichter Frühlingsaufstrich
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 2 Points

3 EL Magerquark
100 g saure Sahne
100 g Frischkäse (30 % Fett i. Tr.)
1 Zwiebel
1 rote Paprikaschote
½ Salatgurke
1 Bund Schnittlauch
Paprikapulver, edelsüß
Salz, Pfeffer

1. Quark, saure Sahne und Frischkäse verrühren. Zwiebel, Paprikaschote und Gurke in feine Würfel, Schnittlauch in Ringe schneiden und unter den Quark ziehen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Paprika- und Gurkenwürfeln garniert servieren.

Paprika-Tomaten-Aufstrich
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 0,5 Points

150 g Magerquark
3 EL Mineralwasser
2 Tomaten
1 gelbe Paprikaschote
1 Zwiebel
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Oregano
Meersalz
Pfeffer
Paprikapulver

1. Quark mit Wasser glattrühren. Tomaten, Paprikaschote und Zwiebel in feine Würfel schneiden, Schnittlauch und Oregano hacken und mit dem Gemüse unter den Quark ziehen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver pikant abschmecken.

Mini-Pizza
Für 6 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Kühlzeit: ca. 20 Minuten
Backzeit: ca. 20 Minuten
Pro Stück: 6 Points

Für den Mürbeteig:
220 g Mehl
120 g Halbfettmargarine
1 Eigelb
Salz
3 EL Wasser

Für den Belag:
400 g Kirschtomaten
4 Schalotten
250 g Rucola
90 g Ziegenfrischkäse (bis 50 % Fett i. Tr.)
225 g Magerquark
4 EL fettarme Milch
1 Ei
1 EL italienische Kräuter
Pfeffer

1. Für den Teig Mehl mit Margarine, Eigelb, Salz und Wasser schnell zu einem glatten Teig verkneten und ca. 20 Minuten kühl stellen.
2. Für den Belag Kirschtomaten halbieren, Schalotten hacken und Rucola in Streifen schneiden. Frischkäse mit Quark, Milch und Ei verrühren, Kräuter unterziehen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Mürbeteig ausrollen, 6 Kreise (Ø ca. 12 cm) ausstechen und auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech setzen. Tomaten, Schalotten und Rucola darauf verteilen und mit der Frischkäsemasse bestreichen. Pizzen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.

Tipp: Dazu schmeckt ein bunter gemischter Salat.

Scharfes Rührei mit Knoblauch
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 8 Minuten
Pro Person: 3 Points

3 Eier
100 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
1 Knoblauchzehe
2 getrocknete Chilischoten
Salz
Pfeffer
1 EL Schnittlauchringe

1. Eier mit Mineralwasser verschlagen. Knoblauchzehe fein hacken, Chilischote entkernen, klein schneiden, zur Eiermasse geben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Rührei in einer beschichteten Pfanne unter ständigem Rühren ca. 8 Minuten garen und mit Schnittlauchringen bestreut servieren.

Fisch-Gemüse-Spieße
Für 8 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Marinierzeit: ca. 2 Stunden
Grillzeit: ca. 8 Minuten
Pro Stück: 3 Points

400 g Thunfischfilet
50 ml Teriyaki-Sauce
2 Auberginen
2 gelbe Paprikaschoten
16 Kirschtomaten
8 Holzspieße
2 TL Kräuterbutter

1. Thunfisch in Würfel schneiden, mit der Teriyaki-Sauce beträufeln und ca. 2 Stunden kalt stellen.
2. Auberginen in dicke Scheiben und Paprikaschoten in Würfel schneiden. Gemüse abwechselnd mit Tomaten und Thunfischwürfeln auf Holzspieße stecken und unter mehrmaligem Wenden ca. 8 Minuten im Backofen grillen. Nach ca. 4 Minuten mit der Kräuterbutter bestreichen.

Zwiebel-Ecken
Für 20 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Backzeit: ca. 10 Minuten
Pro Stück: 1,5 Points

480 g saure Sahne
1 Beutel Zwiebelsuppe (Instant)
1 Pck. Kräutermischung (TK)
10 Scheiben Toastbrot

1. Saure Sahne mit Suppe und Kräutern verrühren. Toastscheiben auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech legen, mit der Sahnemasse bestreichen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten backen.
2. Toastbrot diagonal halbieren und auf einer Platte angerichtet servieren.

Gemüsefrikadellen
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Bratzeit: ca. 12 Minuten
Pro Stück: 3 Points

360 g gekochte Kartoffeln
2 Karotten
½ Bund Lauchzwiebeln
1 Dose Sojasprossenkeimlinge (340 g)
1 Ei
Salz
Pfeffer

1. Kartoffeln und Karotten raspeln, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, mit Sojasprossen und Ei vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu kleinen Frikadellen formen.
2. Gemüsefrikadellen in einer mit Bratfolie ausgelegten Pfanne ca. 12 Minuten von beiden Seiten braten.

Knusper-Früchte-Müsli
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten
Pro Person: 4,5 Points

2 Orangen
½ kleine Mango (100 g)
1 Kiwi
1 kleine Banane
2 EL Zitronensaft
250 g fettarmer Joghurt
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
3 EL Haferflocken
1 TL Zucker
¼ TL Zimtpulver
1 EL Sonnenblumenkerne
2 TL gehackte Nüsse

1. Orangen filetieren, Saft dabei auffangen. Mango in Würfel schneiden. Kiwi vierteln und mit der Banane in Scheiben schneiden. Obst mischen und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Joghurt mit 1 Esslöffel Orangensaft glattrühren und mit Süßstoff abschmecken. Haferflocken mit Zucker und Zimt in einer beschichteten Pfanne fettfrei goldbraun rösten.
3. Obstmischung in 2 Dessertschalen füllen. Mit Sonnenblumenkernen und Nüssen bestreuen, Joghurt darauf verteilen und mit gerösteten Haferflocken bestreut servieren.

Gefüllte Buttermilchbrötchen
Für 16 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Ruhezeit: ca. 40 Minuten
Backzeit: ca. 20 Minuten
Pro Stück: 2,5 Points

125 ml fettarme Milch
1 Würfel Hefe
½ TL Zucker
630 g Mehl
420 ml Buttermilch
1 TL Salz

Rosinen-Nuss-Füllung:
4 EL Rosinen
1 TL gehackte Haselnüsse
2 TL Honig

Zwiebel-Schinken-Füllung:
40 g Schinken, roh, ohne Fett
3 EL Röstzwiebeln

1. Milch erwärmen, Hefe hineinbröckeln, Zucker zugeben und ca. 10 Minuten gehen lassen. Mehl in eine Schüssel sieben, Buttermilch, Salz und Hefeansatz zufügen und gut vermengen. Unter die eine Hälfte des Teiges Rosinen, Nüsse und Honig mischen. Schinken würfeln und mit Zwiebeln unter die zweite Hälfte mischen. Teige bedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Teige nochmals gut durchkneten, 16 Brötchen formen und auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech setzen. Brötchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.

Gefüllte Champignons
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 3,5 Points

8 große Champignons
1 Bund Lauchzwiebeln
2 Scheiben gekochter Schinken, ohne Fett
2 EL Kräuterfrischkäse (30 % Fett i. Tr.)
2 EL saure Sahne
Salz
Pfeffer
1 EL Kräuter der Provence
50 g Mozzarella

1. Stiele aus den Champignons drehen. Lauchzwiebeln in Ringe und Schinken in Streifen schneiden Beides in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Frischkäse mit Saurer Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und Kräutern pikant abschmecken und mit Schinken-Zwiebel-Mischung vermengen.
2. Masse in die Champignons füllen. Mozzarella reiben, auf den Pilzen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen.

Tipp: Mozzarella kurz einfrieren, dann lässt er sich besser reiben.

Ofenkartoffeln mit Lachsremoulade
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 40 Minuten
Pro Person: 6,5 Points

8 große Kartoffeln
Salz
1 Ei
375 g Magerquark
5 EL saure Sahne
65 ml fettarme Milch
240 g Räucherlachs
1 Zwiebel
½ Bund Dill
Pfeffer

1. Kartoffeln waschen, einstechen und ca. 25 Minuten in kochendem Salzwasser vorgaren. Ei hart kochen und abkühlen lassen. Kartoffeln in Aluminiumfolie einwickeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten garen.
2. Quark mit Saurer Sahne und Milch glattrühren. Lachs in feine Streifen, Zwiebel in Würfel schneiden, Ei und Dill fein hacken. Alles unter den Quark ziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Gebackene Kartoffeln einschneiden, auseinander drücken und mit der Lachsremoulade füllen und servieren.

Kabeljau mit Tomaten und Champignons
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 5 Points

500 g Tomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g Champignons
4 Kabeljaufilets (á 150 g)
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
1 TL gehackter Oregano
2 TL Pflanzenöl
150 g Sauerrahm (Schmand)
einige Blätter Basilikum

1. Tomaten, Zwiebel und Knoblauchzehen in kleine Würfel und Champignons in Scheiben schneiden. Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Knoblauch mit Oregano im erhitzten Öl andünsten, Tomaten und Pilze zugeben. Gemüse ca. 2 Minuten bei starker Hitze schmoren, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform füllen.
2. Fisch auf das Gemüse legen, mit Sauerrahm bestreichen und abgedeckt im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten im Ofen garen. Mit Basilikum garniert servieren.

Paprika-Gyros-Topf
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Marinierzeit: ca. 14 Stunden
Garzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 7 Points

480 g Putenbrustfilet
2 Knoblauchzehen
3 TL Pflanzenöl
2 TL Gyros-Gewürzsalz
4 EL saure Sahne
900 ml Wasser
2 Zwiebeln
4 rote Paprikaschoten
1 Beutel Zwiebelsuppe (Instant)
8 EL Zigeunersauce
1 TL getrockneter Thymian
2 EL Schmelzkäse (20-25 % Fett i. Tr.)
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
480 g gegarte Nudeln

1. Putenbrustfilet in feine Streifen schneiden, Knoblauchzehen hacken, beides mit 2 Teelöffeln Öl und Gyros-Gewürz mischen und ca. 2 Stunden kalt stellen. Fleisch in der Marinade ca. 10 Minuten unter Rühren kräftig braten und abkühlen lassen. Saure Sahne mit 150 ml Wasser verrühren, über das abgekühlte Fleisch gießen und im Kühlschrank ca. 12 Stunden ziehen lassen.
2. Zwiebeln in Ringe, Paprikaschoten in Streifen schneiden und im restlichen Öl ca. 5 Minuten andünsten. Restliches Wasser zugießen, aufkochen, Suppenpulver, Zigeunersauce und Thymian einrühren und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Putenbruststreifen und Schmelzkäse zufügen und weitere 3 Minuten garen. Paprika-Gyros mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und mit Nudeln servieren.

Hackfleisch-Schafkäsestrudel
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Ruhezeit: ca. 20 Minuten
Backzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 6 Personen

200 g Mehl
100 ml lauwarmes Wasser
1 Pck. Trockenhefe
1 Prise Zucker
1 Prise Salz

Für die Füllung:
1 Zwiebel
330 g Tatar
2 rote Paprikaschoten
1 Ei
100 ml Wasser
1 EL Paniermehl
100 g Schafkäse (45 % Fett i. Tr.)
Pfeffer

1. Mehl mit lauwarmem Wasser, Hefe, Zucker und Salz zu einem Teig verarbeiten und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.
2. Zwiebel fein hacken und mit dem Tatar in einer Pfanne fettfrei anbraten. Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Ei, Wasser und Paniermehl unter das Fleisch rühren. Schafkäse würfeln, untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischmasse zu einem Laib formen.
3. Den aufgegangenen Hefeteig dünn ausrollen und den Fleischlaib darin einschlagen. Strudel auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech setzten und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

Spaghetti mit Zucchini-Sauce
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten
Pro Person: 4 Points

240 g Spaghetti, trocken
Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
800 g Zucchini
400 g Tomaten
1 Bund Basilikum
1 EL Pflanzenöl
1 Prise gemahlene Peperoncino (ersatzweise Chilipulver)
1 TL gehackter Oregano
Pfeffer
2 EL geriebener Parmesan (32 % Fett i. Tr.)

1. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisungen bissfest garen.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe hacken, Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden, Tomaten überbrühen, häuten und in Würfel und Basilikum klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in erhitztem Öl andünsten, Zucchinischeiben zugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Zum Schluss Tomatenwürfel und Basilikum zufügen, mit Peperoncino, Oregano, Salz und Pfeffer würzen und weitere ca. 12 Minuten garen.
3. Spaghetti mit der Zucchini-Sauce mischen und mit Parmesan bestreut servieren.

Exotische Hähnchenschenkel
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 5 Points

4 Zwiebeln
6 Knoblauchzehen
100 ml Mineralwasser
4 Hähnchenschenkel, ohne Haut (á 150 g)
Salz
Pfeffer
75 ml Sojasauce
75 ml Tomatenketchup
75 ml Coca Cola light
60 g Aprikosenkonfitüre, kalorienreduziert
100 ml trockener Rotwein

1. Zwiebeln und Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden und im Mineralwasser dünsten. Hähnchenschenkel mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform setzen. Zwiebel-Knoblauchmischung mit Sojasauce, Ketchup, Cola und Konfitüre verrühren und über die Hähnchenschenkel gießen.
2. Hähnchen im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) unter mehrmaligem Wenden ca. 30 Minuten garen. Mit Rotwein abschmecken und servieren.

Tipp: Dazu schmeckt ein frischer grüner Salat

Tortellini in Käse-Schinken-Sauce
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 7 Points

240 g Tortellini, trocken
750 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)
8 dünne Scheiben gekochter Schinken, ohne Fett
8 Tomaten
1 EL Margarine
2 EL Mehl
250 ml fettarme Milch
4 EL Schmelzkäse (20-25 % Fett i. Tr.)
Salz
Pfeffer
Geriebene Muskatnuss
8 Basilikumblätter

1. Tortellini nach Packungsanweisung in Gemüsebrühe garen, abgießen, Brühe dabei auffangen und Tortellini warm halten.
2. Schinken in feine Streifen und Tomaten in Viertel schneiden. Margarine zerlassen, Mehl einrühren und mit Milch und 200 ml Brühe unter Rühren ablöschen. Käse in der Sauce schmelzen lassen, Schinkenstreifen zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Toretllini auf Teller verteilen, mit Sauce übergiessen und mit Basilikumblättern und Tomaten garniert servieren.

Bunte Familien-Pizza
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Backzeit: ca. 40 Minuten
Pro Person: 7 Points

Für den Teig:
3 EL Magerquark
125 ml fettarme Milch
1 Ei
1 EL Pflanzenöl
½ TL Salz
300 g Mehl
½ Pck. Backpulver

Für den Belag:
500 g Pizzatomaten (Konserve)
2 TL gehackter Oregano
2 grüne Paprikaschoten
150 g Champignons
200 g gegarter Broccoli
4 EL Mais (Konserve)
250 g Ananasstücke (Konserve, ohne Zucker)
80 g gekochter Schinken, ohne Fett
Pfeffer
6 EL geriebener Parmesan (32 % Fett i. Tr.)

1. Quark mit Milch, Ei, Öl und Salz verrühren. 250 g Mehl mit Backpulver mischen, die Hälfte zum Quark geben und unterrühren. Masse mit dem restlichen Mehl auf einer Arbeitsplatte zu einem glatten Teig kneten und auf einem mit Backfolie ausgelegten Backblech ausrollen.
2. Tomaten gleichmäßig auf dem Teig verteilen und mit Oregano bestreuen. Paprikaschoten in Streifen und Champignons in Scheiben schneiden und mit dem gegarten Broccoli und 2 Esslöffeln Mais auf einer Teighälfte verteilen. Andere Hälfte mit Ananasstücken, Schinken und restlichem Mais belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Pizza mit Käse bestreut im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten backen.

Tipp: Dazu passt sehr gut ein frischer Gurken-Tomaten-Salat.

Gefüllte Reis-Paprikaschoten
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 12 Minuten
Pro Person: 5 Points

4 rote Paprikaschoten
8 Scheiben gekochter Schinken, ohne Fett
2 Zwiebeln
1 Bund Petersilie
320 g gegarter Reis
Salz
Pfeffer
2 TL Pflanzenöl
800 g geschälte Tomaten (Konserve)
500 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
Paprikapulver
4 EL saure Sahne

1. Paprikaschoten halbieren. Schinken würfeln, Zwiebeln und Petersilie hacken. Reis mit der Hälfte der Zwiebelwürfel, Petersilie und dem Schinken vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Paprikahälften füllen.
2. Öl erhitzen, Paprikahälften anbraten. Restliche Zwiebel und Tomaten zugeben, Brühe angießen, mit Paprikapulver würzen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Saure Sahne einrühren, abschmecken und Paprikaschoten auf der Sauce anrichten und servieren.

Curry-Geschnetzeltes mit Reis und Gemüse
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 40 Minuten
Pro Person: 4,5 Points

160 g Basmatireis, trocken
Salz
480 g Hähnchenbrustfilet
400 g Karotten
400 g Kohlrabi
600 g Blumenkohl
2 Zwiebeln
½ Bund Petersilie
1 TL Pflanzenöl
Pfeffer
1 EL Currypulver
1 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant)
2 EL saure Sahne

1. Basmatireis in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
2. Hähnchenbrustfilet in Streifen, Karotten in Scheiben und Kohlrabi in Stifte schneiden. Blumenkohl in Röschen teilen. Zwiebeln und Petersilie hacken. Filetstreifen und gehackte Zwiebeln in erhitztem Öl anbraten, mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen, mit 250 ml Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Restliche Brühe aufkochen und Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten garen. Saure Sahne zum Fleisch geben, einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Curry-Geschnetzeltes mit Reis und Gemüse auf Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Spargel-Lasagne
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Garzeit: ca. 45 Minuten
Pro Person: 7,5 Points

1 kg frischer Spargel
Salz
1 Prise Zucker
250 ml fettarme Milch
2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
60 g Kräuterfrischkäse (30 % Fett i. Tr.)
Pfeffer
1 TL Gemüsebrühepulver (Instant)
geriebene Muskatnuss
2 TL Zitronensaft
6 Lasagneplatten, trocken
2 Scheiben gekochter Schinken, ohne Fett
4 EL geriebener Käse (32 % Fett i. Tr.)

1. Spargel in Stücke schneiden, mit Salz und Zucker ca. 15 Minuten kochen. Spargel abgießen, Spargelwasser dabei auffangen.
2. Spargelwasser mit der Milch aufkochen und mit Saucenbinder andicken. Frischkäse einrühren und mit Pfeffer, Gemüsebrühe, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.
3. ¼ der Sauce in eine Auflaufform geben und mit 3 Lasagneplatten bedecken. Schinken in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Spargelstücken und ¼ Sauce auf die Nudelplatten geben. Restliche Lasagneplatten darüber schichten, mit übriger Sauce begießen und Käse bestreuen. Lasagne im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

Putenschaschlik mit Bohnensalat
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Marinierzeit: ca. 1 Stunde
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 5 Points

Für das Putenschaschlik:
240 g Putenbrustfilet
je 1 rote und grüne Paprikaschote
2 Zwiebeln
4 EL Ketchup
1 EL Balsamicoessig
1 Spritzer Tabasco
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
Currypulver

Für den Bohnensalat:
1 Zwiebel
4 Tomaten
600 g Wachsbohnen (Konserve)
2 EL Kräuteressig
2 TL Pflanzenöl
1 TL Senf
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
2 Scheiben Baguettebrot

1. Putenbrustfilet in Würfel, Paprikaschoten in grobe Stücke und Zwiebeln in Spalten schneiden. Alles abwechselnd auf Spieße stecken. Aus Ketchup, Essig, Tabasco, Salz, Pfeffer, Paprika- und Currypulver eine Marinade rühren, Spieße damit bestreichen und ca. 1 Stunde darin ziehen lassen.
2. Putenschaschlik in einer mit Bratfolie ausgelegten Pfanne ca. 15 Minuten braten.
3. Für den Salat Zwiebel fein würfeln und Tomaten in Spalten schneiden. Beides mit den Wachsbohnen vermengen. Essig mit Öl und Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Dressing zum Salat geben und kurz ziehen lassen. Putenschaschlik mit Baguettebrot und Salat servieren.

Blumenkohl mit scharfer Hackfleischsauce
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 4 Points

1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
Salz
2 EL Zitronensaft
2 rote Paprikaschoten
1 Zwiebel
1 kleine grüne Peperoni
1 EL Pflanzenöl
240 g Tatar
400 g geschälte Tomaten (Konserve)
350 ml Gemüsebrühe (1 ½ TL Instant)
1 TL Paprikapulver
2 EL saure Sahne
½ Bund Petersilie
Pfeffer

1. Blumenkohl in Salz-Zitronenwasser ca. 30 Minuten bissfest garen.
2. Paprikaschoten, Zwiebel und Peperoni in kleine Würfel schneiden und im Öl glasig dünsten. Gemüse herausnehmen, Tatar zufügen und unter Rühren anbraten. Tomaten, Brühe und Paprikapulver zum Fleisch geben und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten garen. Saure Sahne einrühren, Gemüse zufügen, gehackte Petersilie einstreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Blumenkohl vierteln und mit der Hackfleischsauce auf Tellern anrichten.

Schnelles Kartoffel-Gulasch
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 50 Minuten
Pro Person: 6 Points

250 g Rindfleisch, mager
3 Zwiebeln
500 g Kartoffeln
3 rote Paprikaschoten
2 TL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
350 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
2 EL Tomatenmark
2 EL gehackte Petersilie

1. Rindfleisch und Zwiebeln in Würfel, Kartoffeln in Viertel und Paprikaschoten in Streifen schneiden.
2. Öl erhitzen, Rindfleisch und Zwiebeln darin kräftig anbraten. Kartoffeln und Paprika zufügen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und weitere 5 Minuten braten. Gemüsebrühe angießen, Tomatenmark einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten garen.
3. Kartoffel-Gulasch nochmals mit Gewürzen pikant abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Scharfe Hähnchen-Nudelpfanne
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 6 Person

240 g Nudeln, trocken
Salz
4 Hähnchenbrustfilets (á 120 g)
8 Karotten
2 Zucchini
4 Zwiebeln
4 TL Pflanzenöl
Chilipulver
Paprikapulver, rosenscharf

1. Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Hähnchenfilets in Streifen, Karotten und Zucchini in dünne Scheiben und Zwiebeln in Würfel schneiden. Fleischstreifen und Zwiebelwürfel im erhitzten Öl anbraten. Karotten- und Zucchinischeiben zufügen und alles cal 8 Minuten garen.
3. Nudeln untermischen, anbraten, mit Salz, Chilipulver und Paprikapulver scharf würzen und in der Pfanne servieren.

Tipp: Das Gericht kann im Sommer sehr gut gekühlt als Nudelsalat serviert werden.

Mesuts Hähnchenkebap
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten
Pro Person: 6,5 Points

100 g Reis, trocken
Salz
240 g Hähnchenbrustfilet
2 TL Pflanzenöl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 Tomaten
3 Gemüsepeperoni
1 Dose Champignons (340 g)
150 ml Wasser
4 TL Tomatenmark
Pfeffer
½ TL Paprikapulver
4 EL geriebener Käse (32 % Fett i. Tr.)
2 TL gehackte Kräuter

1. Reis nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser garen.
2. Hähnchenfilet in Würfel schneiden und in Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauchzehen hacken und mitdünsten. Tomaten in kleine Würfel, Peperoni in feine Streifen schneiden, mit den Champignons und mit 100 ml Wasser zum Fleisch geben und ca. 12 Minuten garen. Dabei immer wieder etwas Wasser angießen.
3. Tomatenmark einrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, Käse einstreuen und solange mit geschlossenem Deckel köcheln, bis der Käse zerlaufen ist. Hähnchenkebap mit Kräutern bestreut zum Reis servieren.

Putencurry mit Mandarinen
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 35 Minuten
Pro Person: 6 Points

Für das Putencurry:
1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
240 g Putenschnitzel
1 TL Pflanzenöl
2 TL Currypulver
200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
3 TL Tomatenmark
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Einige Tropfen flüssiger Süßstoff
2 TL gehackte Haselnüsse
220 g Mandarinen (Konserve, ohne Zucker)
160 g gegarter Reis

Für den Salat:
1 Kopfsalat
150 g Magermilch-Joghurt
2 TL gehackter Schnittlauch

1. Knoblauchzehe hacken, Zwiebeln in feine Würfel und Putenschnitzel in Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel andünsten. Fleisch zufügen, mit Currypulver bestäuben und ca. 3 Minuten anbraten. Brühe angießen, Tomatenmark einrühren und zugedeckt ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Fleisch mit 1 Esslöffel Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und warm stellen.
2. Nüsse in einer Pfanne fettfrei anrösten. Mandarinen abtropfen lassen, mit gegartem Reis und Fleisch zu den Nüssen geben, vorsichtig vermengen und nochmals abschmecken.
3. Für den Salat Kopfsalat in Blätter zerteilen und mit einem Dressing aus Joghurt, restlichem Zitronensaft, Salz, Süßstoff und gehacktem Schnittlauch vermischen. Putencurry auf Tellern anrichten und mit Salat servieren.

Grünkohl-Kartoffel-Auflauf
Für 6 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 50 Minuten
Pro Person: 3,5 Points

1 kg Grünkohl (TK)
3 Zwiebeln
1 EL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer
250 ml Wasser
1,2 kg gekochte Kartoffeln
250 ml fettarme Milch
2 Eier
geriebene Muskatnuss

1. Grünkohl antauen lassen. Zwiebeln fein würfeln und in erhitztem Öl andünsten. Grünkohl zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, Wasser angießen und ca. 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
2. Die Hälfte der Grünkohlmischung in eine beschichtete Auflaufform füllen. Gekochte Kartoffeln pellen, durch eine Presse drücken und auf den Grünkohl gebe. Restlichen Grünkohl darüber verteilen. Milch mit Eiern verrühren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und über den Auflauf gießen.
3. Grünkohl-Auflauf im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten backen.

Zucchiniauflauf mit Reis
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 3,5 Points

6 Zucchini
8 Tomaten
3 Zwiebeln
300 g Tatar
2 TL Pflanzenöl
800 g geschälte Tomaten (Konserve)
3 EL Tomatenmark
200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
Salz
Pfeffer
1 TL Chilipulver
1 EL gehackter Oregano
6 EL geriebener Parmesan (32 % Fett i. Tr.)
160 g gegarter Reis

1. Zucchini und Tomaten in Scheiben, Zwiebeln in Würfel schneiden. Zwiebeln und Tatar in erhitztem Öl anbraten, Zucchini zugeben und kurz mitdünsten. Mit geschälten Tomaten, Tomatenmark und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Oregano würzen.
2. Boden einer Auflaufform mit Tomatenscheiben auslegen und restliche Tomatenscheiben abwechselnd mit der Zucchini-Hack-Mischung einschichten. Mit Parmesan bestreuen und Auflauf im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen. Zucchiniauflauf mit Reis servieren.

Fröhliche Buletten mit Tomatensalat
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Marinierzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 5 Points

Für die Buletten:
1 Brötchen
2 Zwiebeln
je ½ grüne, gelbe und rote Paprikaschote
480 g Tatar
1 Ei
100 ml Wasser
1 TL Senf
½ TL Paprikapulver
Salz
Pfeffer

Für den Salat:
8 Tomaten
1 Zwiebel
2 Stangen Lauch
200 g Kidneybohnen (Konserve)
4 TL Pflanzenöl
3 EL Balsamicoessig
Paprikapulver
Einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Brötchen einweichen. Zwiebeln und Paprikaschoten in feine Würfel schneiden.
2. Tatar mit Brötchen, Ei, Wasser, Gemüse, Senf und Paprikapulver verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen und zu 12 Buletten formen. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen und Buletten darauf ca. 20 Minuten braten.
3. Für den Salat Tomaten in Scheiben, Zwiebel und Lauch in Ringe schneiden. Kidneybohnen abtropfen lassen und mit dem Gemüse in eine Schüssel geben. Öl und Essig verrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Dressing über das Gemüse geben, vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Buletten mit dem Tomatensalat servieren.

Nudel-Gemüse-Auflauf
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Garzeit: ca. 40 Minuten
Pro Person: 6 Points

240 g Nudeln, trocken
Salz
600 g Karotten
800 g Zucchini
400 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
4 TL Margarine
1 EL Mehl
120 g Saure Sahne
1 EL Senf
Pfeffer
6 EL geriebener Käse (32 % Fett i. Tr.)

1. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Karotten und Zucchini in ca. 3 cm lange dünne Streifen schneiden. Brühe aufkochen, Karottenstreifen zufügen, nach ca. 5 Minuten garen. Gemüse aus der Brühe nehmen und mit den Nudeln in eine Auflaufform füllen. Brühe aufbewahren.
3. Margarine erhitzen, Mehl einstreuen und goldgelb anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe und Saurer Sahne ablöschen und zu einer dicken Sauce einkochen lassen. Sauce mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und über die Nudel-Gemüsemischung gießen. Auflauf mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bai 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Putenschnitzel auf Kiwi-Walnuss-Sauce
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 6,5 Points

480 g Putenbrustfilet
1 EL Pflanzenöl
2 Zwiebeln
1 EL Sherry
50 ml trockener Weißwein
1 TL Sojasauce
5 EL Saure Sahne
½ L Currypulver
geriebene Muskatnuss
Salz
Pfeffer
2 Kiwis
4 TL gehackte Walnüsse
320 g gegarter Reis
2 EL gehackte Petersilien

1. Putenfleisch in kleine Schnitzel schneiden und im erhitzten Öl ca. 8 Minuten braten. Schnitzel aus der Pfanne nehmen und warm halten.
2. Zwiebeln hacken, im Bratfett kurz andünsten und mit Sherry, Weißwein und Sojasauce ablöschen. Saure Sahne und Currypulver in die Sauce einrühren und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kiwis in Scheiben schneiden, vierteln, mit den gehackten Walnüssen zur Sauce geben und kurz erhitzen. Reis mit Petersilie vermengen und auf Tellern mit den Schnitzeln und Sauce anrichten.

Peperonata
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Garzeit: ca. 45 Minuten
Pro Person: 3 Points

240 g Reis, trocken
Salz
4 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 Karotten
je 3 rote und gelbe Paprikaschoten
1 Aubergine
2 Zucchini
2 Lauchstangen
5 Tomaten
je ½ Bund Basilikum, Oregano, Majoran und Thymian
800 g geschälte Tomaten (Konserve)
Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß

1. Reis in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
2. Gemüse in kleine Würfel schneiden und Kräuter hacken. Zwiebeln fettfrei braun anschmoren und nacheinander Knoblauch, Karotten, Paprika, Aubergine, Zucchini, Lauch, Tomaten und geschälte Tomaten zugeben. Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten garen. Nach ca. 20 Minuten die gehackten Kräuter zufügen.
3. Peperonata mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und zum Reis servieren.

Spaghetti mit Rucola
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 4,5 Points

240 g Spaghetti, trocken
Salz
800 g Rucola
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 getrocknete rote Chilischote
4 TL Pflanzenöl
2 TL Balsamicoessig
Pfeffer
4 EL geriebener Parmesan (32 % Fett i. Tr.)

1. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Rucola in feine Streifen schneiden, Zwiebel und Knoblauchzehen hacken, die Chilischote entkernen und im Mörser grob zerstoßen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Chilischote im erhitzten Öl dünsten, Rucola und abgetropfte Nudeln zugeben, mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer würzen, gut vermischen und mit Käse bestreut auf Tellern anrichten.

Griechischer Nudelauflauf
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Garzeit: ca. 55 Minuten
Pro Person: 7,5 Points

240 g Makkaroni, trocken
Salz
2 Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
240 g Tatar
600 g Tomaten
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
200 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
1 EL gehackte Petersilie
Pfeffer
60 g Schafkäse

Für die Sauce:
1 EL Margarine
2 EL Mehl
250 ml fettarme Milch
1 Eigelb
3 EL geriebener Parmesan (32 % Fett i. Tr.)
geriebene Muskatnuss

1. Makkaroni in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abschrecken und der Länge nach auf eine Platte legen.
2. Zwiebeln hacken, in Öl andünsten, Tatar hinzufügen und ca. 3 Minuten unter Rühren anbraten. Tomaten überbrühen, häuten und in Würfel schneiden, Knoblauchzehen zerdrücken und mit dem Tomatenmark zu Fleisch geben. Brühe angießen, Petersilie hineinstreuen, mit Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Schafkäse klein schneiden und einrühren.
3. Für die Sauce Margarine zerlassen, Mehl einrühren und unter Rühren ca. 2 Minuten anschwitzen. Milch langsam zugeben, gut rühren und ca. 5 Minuten kochen. Eigelb unterschlagen, Parmesan zugeben und mit Muskatnuss und Salz abschmecken.
4. Makkaroni abwechselnd mit der Fleischmasse in eine Auflaufform schichten. Sauce über dem Auflauf verteilen, glattstreichen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten backen. In 4 Portionen teilen, auf Teller geben und servieren.

Asia-Gemüse mit Sesam
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 2,5 Points

4 Stangen Bleichsellerie
4 Karotten
2 Stangen Lauch
2 grüne Paprikaschoten
100 g Shiitake-Pilze
4 TL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
4 TL Honig
1 EL Sojasauce
2 EL trockener Sherry-Essig
40 g Sesam

1. Sellerie und Karotten in Scheiben, Lauch in ca. 2 cm lange Stücke und Paprikaschoten in Rauten schneiden. Pilze abspülen und trockentupfen. Öl in einem Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe zerdrücken und mit dem Gemüse ca. 5 Minuten unter Rühren braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Honig, Sojasauce, Sherry, Essig und Sesam verrühren, zum Gemüse geben und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten zugedeckt garen. Asia-Gemüse abschmecken und servieren.

Pikante Putenrouladen
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 60 Minuten
Pro Person: 6 Points

800 g Kartoffeln
Salz
5 EL Sojasauce
2 TL Honig
4 dünne Putenbrustfilets (á 120 g)
2 Knoblauchzehen
4 Stangen Lauch
4 TL Pflanzenöl
2 EL Erdnüsse
Pfeffer
1 EL Stärkemehl
250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)

1. Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen.
2. 4 Esslöffel Sojasauce mit Honig verrühren und Putenbrustfilets damit bestreichen. Knoblauchzehen zerdrücken, Lauch in Ringe schneiden und in 1 Teelöffel Öl andünsten. Erdnüsse zufügen und mit restlicher Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Einen Teil des Gemüses auf den Filets verteilen, als Rouladen aufrollen und feststecken.
3. Restliches Öl erhitzen, Rouladen mit Stärkemehl bestäuben und von allen Seiten gut anbraten. Brühe angießen und Rouladen ca. 30 Minuten schmoren lassen. Rouladen mit Kartoffeln und dem übrigen Lauchgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Geschmortes Huhn mit grünen Oliven
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 70 Minuten
Pro Person: 7 Points

4 Hühnerbrustfilets (á 120 g)
Salz
Pfeffer
2 TL Pflanzenöl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 rote Paprikaschoten
250 g Champignons
250 g Tomaten
2 TL Oregano, getrocknet
100 ml trockener Weißwein
50 ml Gemüsebrühe (1/4 TL Instant)
150 g grüne Oliven, ohne Kern
4 EL Saure Sahne
360 g gegarter Reis

1. Hühnerfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl anbraten. Filets herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebeln hacken, Knoblauch zerdrücken, Paprikaschoten in grobe Stücke und Champignons in Scheiben schneiden, Tomaten überbrühen, häuten und halbieren.
2. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett glasig dünsten, Paprika und Champignons zufügen und ca. 5 Minuten braten. Tomaten, Oregano, Salz und Pfeffer zugeben, alles in eine ofenfeste Kasserolle füllen und mit Hühnerfilets belegen. Wein und Gemüsebrühe in der Pfanne aufkochen und über die Filets gießen.
3. Filets und Gemüse zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 50 Minuten schmoren lassen. Oliven und Saure Sahne untermischen und weitere 15 Minuten im Ofen garen. Geschmortes Huhn mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Kasserolle zum Reis servieren.

Spanische Fischpfanne
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Marinierzeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 5 Points

600 g Seelachsfilet
1 EL Zitronensaft
2 TL Fischgewürz
3 TL Worcestersauce
Pfeffer
2 Zucchini
2 Fenchelknollen
4 Tomaten
3 Zwiebeln
4 TL Pflanzenöl
½ TL Thymian
½ TL Majoran
150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
1 EL gehackter Basilikum
320 g gegarter Reis

1. Fisch in ca. 5 x 5 cm große Stücke schneiden und mit Zitronensaft, Fischgewürz, Worcestersauce und Pfeffer ca. 30 Minuten marinieren.
2. Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden, Fenchelknollen entkernen und mit den Tomaten in Achtel, Zwiebeln in Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in 2 Teelöffeln Öl anbraten, Zucchini und Fenchel zugeben, mit Thymian und Majoran würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Tomaten hinzufügen und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten dünsten.
3. Fischwürfe aus der Marinade nehmen und ca. 8 Minuten im restlichen Öl braten. Gemüse auf Tellern verteilen, mit den Fischwürfeln belegen und mit Basilikum bestreut servieren. Reis dazu reichen.

Reis-Krabbenpfanne
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 35 Minuten
Pro Person: 6 Points

240 g Reis, trocken
Salz
250 g Zuckererbsenschoten
200 g Shrimps
1 Bund Lauchzwiebeln
2 TL Pflanzenöl
2 TL Currypulver
250 g Erbsen (TK)
100 ml trockener Weißwein
Pfeffer

1. Reis in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
2. Zuckererbsenschoten in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Shrimps kalt abspülen und trockentupfen. Lauchzwiebelweiß hacken, Lauchzwiebelgrün in Ringe schneiden.
3. Gehackte Lauchzwiebeln in heißem Fett glasig dünste, mit Currypulver bestäuben und anschwitzen. Reis, Zuckererbsenschoten, Shrimps und Erbsen zufügen und unter Wenden ca. 7 Minuten braten. Wein angießen, aufkochen lassen und Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis-Krabben-Pfanne auf Tellern anrichten und mit Lauchzwiebelringen bestreut servieren.

Gambas mit Zucchini
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 3,5 Points

4 Zucchini
4 Knoblauchzehen
4 Schalotten
4 TL Pflanzenöl
20 Gambas, küchenfertig (120 g)
1 Zweig Rosmarin
1 TL Thymian
Pfeffer
Meersalz
8 Scheiben Baguettebrot

1. Zucchini in feine Scheiben, Knoblauchzehen und Schalotten in Spalten schneiden.
2. Öl erhitzen, Knoblauch und Schalotten andünsten, Gambas zufügen und ca. 3 Minuten braten. Gambas aus der Pfanne nehmen. Zucchini und Rosmarin ins Bratfett geben und ca. 5 Minuten dünsten. Gemüse mit Thymian, Pfeffer und Salz abschmecken, Gambas wieder hinzufügen. Jeweils 5 Gambas mit Gemüse und 2 Scheiben Brot auf Tellern anrichten.

Ostfriesischer Grünkohl
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 50 Minuten
Pro Person: 6,5 Points

2 Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
180 g Kassler
600 g Grünkohl (TK)
2 EL Perlgraupen
Salz
Pfeffer
500 g gekochte Pellkartoffeln

1. Zwiebeln in Würfel schneiden, im erhitzten Öl andünsten und mit Gemüsebrühe auffüllen. Kassler hineingeben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
2. Grünkohl hinzufügen, Graupen unterrühren und bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten garen. Grünkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Pellkartoffeln servieren.

Schweinemedaillons in Estragonsauce
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 7,5 Points

8 Schweinemedaillons (450 g)
Salz
Pfeffer
2 TL Nussöl (ersatzweise Pflanzenöl)
2 kleine Äpfel (z.B. Boskop)
8 Tomaten
2 TL Margarine
4 EL gehackter Estragon
4 TL Créme fraîche
20 ml Calvados
4 Walnüsse
480 g gegarte Nudeln

Für den Lauchsalat:
2 Stangen Lauch
2 rote Paprikaschoten
1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop)
250 g fettarmer Joghurt
1 EL Zitronensaft
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Schweinemedaillons salzen, pfeffern und in erhitztem Öl von beiden Seiten anbraten.
2. Äpfel in 8 Scheiben schneiden, Tomaten überbrühen, häuten und in Würfel schneiden. Apfelscheiben in 1 Teelöffel Margarine ca. 2 Minuten anbraten und beiseite stellen. Tomaten in der restlichen Margarine anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen, Estragon einrühren, Medaillons hineinlegen, mit Apfel belegen und bei geringer Hitze ca. 8 Minuten garen. Crém fraîche in die Sauce rühren, Calvados zugießen und flambieren.
3. Für den Salat Lauch in Ringe schneiden, Paprikaschoten und Apfel fein würfeln. Joghurt mit Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Salatzutaten mit Dressing verrühren. Walnüsse halbieren. Schweinemedaillons mit Walnusshälften belegen, auf der Sauce anrichten, mit Nudeln und Salat servieren.

Fischragout
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Marinierzeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten
Pro Person: 5 Points

300 g Seelachsfilet
1 EL Zitronensaft
Salz
2 Scheiben roher Schinken, ohne Fett
1 Knoblauchzehe
1 Bund Lauchzwiebeln
200 g Sellerie
200 g Champignons
100 g Silberzwiebeln (Konserve)
1 Lorbeerblatt
1 TL abgeriebene Zitronenschale
100 ml trockener Rotwein
300 ml Fischfond
Pfeffer
Einige Tropfen flüssiger Süßstoff
160 g gegarter Reis

1. Seelachs säubern, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Schinken, Knoblauchzehe, Lauchzwiebeln und Sellerie in feine Würfel, Champignons in Scheiben schneiden. Schinken anbraten, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Sellerie und Champignons zugeben und ca. 5 Minuten fettfrei dünsten.
2. Silberzwiebeln, Lorbeerblatt und Zitronenschale zufügen, mit Rotwein ablöschen und im offenen Topf auf die Hälfte einkochen lassen. Fischfond angießen, aufkochen lassen und das Gemüse in ca. 8 Minuten weich garen.
3. Fischfilet in große Würfel schneiden, zum Gemüse geben und bei ausgeschalteten zum Gemüse geben und bei ausgeschaltetem Herd ca. 8 Minuten gar ziehen lassen. Mit Pfeffer und Süßstoff abschmecken und mit Reis servieren.

Nudeln mit Lachs-Sauce
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 6,5 Points

240 g Spaghetti, trocken
Salz
250 g Lachsfilet
Pfeffer
2 TL Pflanzenöl
250 ml Wasser
2 EL Zitronensaft
100 ml trockener Weißwein
4 EL saure Sahne
1 EL Thymian, gehackt
2 EL Basilikum, gehackt
1 TL Stärkemehl
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
einige Basilikumblätter
bunter Pfeffer

Für den Tomatensalat:
800 g Tomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Rucola
1 Knoblauchzehe
4 TL Balsamicoessig
2 TL Pflanzenöl
1 TL italienische Kräuter

1. Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Lachsfilet in große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in erhitztem Öl ca. 2 Minuten braten. Lachsstücke aus der Pfanne nehmen. Wasser, Zitronensaft und Wein in die Pfanne geben, aufkochen, Saure Sahne und Kräuter einrühren. Stärkemehl mit 1 Esslöffel Wasser anrühren und Sauce damit binden. Sauce mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Lachsstücke in die Sauce geben und bei geringer Hitze ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.
3. Für den Tomatensalat Tomaten in Spalten, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit Rucola vermengen. Knoblauchzehe zerdrücken, mit Essig und Öl verrühren, Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat geben und kurz ziehen lassen. Abgetropfte Spaghetti mit der Lachs-Sauce auf Tellern anrichten, mit Basilikumblättern und buntem Pfeffer garniert und mit Salat servieren.

Pasta mit Rosmarin-Lamm
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 7,5 Points

120 g Nudeln, trocken
Salz
250 g Lammfilet
1 TL Mehl
1 TL Pflanzenöl
2 Knoblauchzehen
2 Rosmarinzweige
75 ml weißer Balsamicoessig
2 EL roter Balsamicoessig
300 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
1 TL heller Saucenbinder (Instantpulver)
Pfeffer
1 TL Zucker
250 g Radicchio

Für den Salat:
200 g Champignons
250 g Feldsalat
2 EL Kräuteressig
2 TL Pflanzenöl
1 TL süßer Senf
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Lammfleisch in ca. ½ cm breite Streifen schneiden. Mit Mehl bestäuben und im erhitzten Öl ca. 3 Minuten braten. Knoblauchzehen zerdrücken, mit dem Rosmarin zum Fleisch geben und ca. 2 Minuten weiterbraten. Mit weißem Balsamicoessig abschlöschen. Roten Balsamicoessig und Gemüsebrühe angießen, ca. 4 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Für den Salat Champignons vierteln und mit dem Feldsalat vermengen. Essig mit Öl und Senf verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Radicchio in feine Streifen schneiden, unter die Rosmarin-Sauce rühren und mit Nudeln und Salat servieren.

Kokos-Ingwer-Hähnchen
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Marinierzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 7,5 Points

240 g Hähnchenfilet
3 EL Sojasauce
1 Zwiebel
1 TL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer
100 ml Kokosnussmilch zum Kochen, Konzentrat
1 TL gehackter Ingwer
1 EL Zitronensaft
2 TL gehackte Petersilie
240 g gegarter Reis

Für den Thaisalat:
200 g Sojasprossen
1 Stange Lauch
1 rote Paprikaschote
2 EL Brühe (1 Prise Instant)
2 EL Essig
2 TL Sojasauce
1 TL asiatische Fischsauce (ersatzweise Sojasauce)
Ingwerpulver
1 TL Zucker

1. Hähnchenfilet in Streifen schneiden und ca. 30 Minuten in Sojasauce marinieren.
2. Zwiebel fein hacken und im erhitzten Öl anschwitzen. Filetstreifen aus der Marinade nehmen, in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 4 Minuten braten. Kokosnussmilch angießen, Ingwer zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen lassen.
3. Für den Salat Sojasprossen heiß waschen. Lauch und Paprikaschote in feine Streifen schneiden und alles vermengen. Brühe, Essig, Sojasauce und Fischsauce verrühren und mit Salz, Pfeffer, Ingwerpulver und Zucker abschmecken und über den Salat verteilen.
4. Hähnchenpfanne mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen, mit Reis anrichten und mit Thaisalat servieren.

Puten-Saltimbocca mit Zitronen-Kohlrabi
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Garzeit: ca. 40 Minuten
Pro Person: 5,5 Points

800 g kleine Kartoffeln
Salz
4 dünne Putenschnitzel (á 120 g)
Pfeffer
4 Scheiben Parmaschinken, ohne Fett
12 Salbeiblätter
2 TL Pflanzenöl
4 Kohlrabi
300 ml Gemüsebrühe (1,5 TL Instant)
1 TL Zitronensaft
abgeriebene Schale 1 unbehandelten Zitrone
1 TL geriebene Muskatnuss
¼ Bund Zitronenmelisse
1 Bund Frühlingszwiebeln
½ Bund Schnittlauch
50 ml Mineralwasser
150 g Magerquark

1. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
2. Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, mit Parmaschinken und je 3 Salbeiblättern belegen. Schnitzel zu Taschen klappen, mit Holzstäbchen feststecken und in erhitztem Öl ca. 8 Minuten braten.
3. Kohlrabi in Stifte schneiden und in kochender Brühe ca. 10 Minuten garen. Kohlrabistifte abgießen und mit Zitronensaft und –schale, Salz und Muskat abschmecken. Zitronenmelisse hacken und unterheben.
4. Für den Quark Frühlingszwiebeln in feine Würfel und Schnittlauch in Ringe schneiden, beides mit dem Mineralwasser unter den Quark rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Puten-Saltimbocca mit Kohlrabi-Gemüse auf Tellern anrichten und mit Kartoffeln und Quark servieren.

Spargel-Lachs-Quiche mit Salat
Für 8 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Ruhezeit: ca. 1 Stunde
Garzeit: ca. 20 Minuten
Backzeit: ca. 1 Stunde
Pro Person: 7,5 Points

Für den Teig:
300 g Mehl
Salz
1 Ei
170 g Halbfettmargarine

Für die Füllung:
500 g Spargel
165 g saure Sahne
60 ml fettarme Milch
1 Ei
Pfeffer
Geriebene Muskatnuss
6 EL geriebener Käse (32 % Fett i. Tr.)
2 EL gehackter Schnittlauch
250 g Lachsfilet
2 TL Pflanzenöl für die Form

Für den Salat:
2 Kopfsalate
1 Salatgurke
2 Zwiebeln
6 EL saure Sahne
125 g fettarmer Joghurt
2 TL Essig
4 EL geriebener Käse (32 % Fett i. Tr.)

1. Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben, 1 Prise Salz und Ei hinzufügen und mit der in Stücke geschnittenen, kalten Margarine schnell zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.
2. Für die Füllung Spargel schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Saure Sahne, Milch und Ei verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Käse und Schnittlauch unterrühren und Lachs in Stücke schneiden.
3. Mürbeteig ausrollen, in eine gefettete Quicheform drücken, Spargel und Lachs darauf verteilen, mit Eiermilch übergießen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 1 Stunde backen.
4. Für den Salat Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen, Gurke in Scheiben hobeln und Zwiebeln hacken. Saure Sahne mit Joghurt, Essig und Käse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit Salatzutaten vermengen und zur Quiche servieren.

Gebratene Nudeln
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Marinierzeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten
Pro Person: 5,5 Points

120 g Mienudeln, trocken (chinesische Eiernudeln)
Salz
180 g Putenbrustfilet
2 rote Paprikaschoten
1 grüne Paprikaschote
2 Zucchini
Sojasauce
¼ TL Sambal Oelek
2 TL Pflanzenöl
Pfeffer
Paprikapulver
150 ml Wasser
200 g Sojasprossenkeime
2 EL gehackte Petersilie

1. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen und gut abtropfen lassen. Putenbrustfilet und Paprikaschoten in Würfel, Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden. Fleischwürfel mit Sojasauce und Sambal Oelek einstreichen und ca. 30 Minuten marinieren.
2. Gemüse in 1 Teelöffel erhitzten Öls anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, Wasser angießen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. Sojasprossen untermischen und Gemüse beiseite stellen. Putenbrustfilet-Würfel mit Marinade in die Pfanne geben und bei starker Hitze ca. 5 Minuten braten. Fleisch zum Gemüse geben und warm halten. Nudeln in restlichem erhitztem Öl leicht braun anbraten.
3. Gebratene Nudeln mit Putenbrustfilet und Gemüse vermengen, kurz erhitzen, auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Kalbsgeschnetzeltes mit Fenchel
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 6,5 Points

500 g Kalbfleisch, mager
4 Fenchelknollen
200 g Champignons
3 Schalotten
1 unbehandelte Zitrone
2 TL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer
200 ml Kalbsfond (ersatzweise Gemüsebrühe)
60 ml fettarme Milch
90 ml Sahne
200 g Kirschtomaten
½ Bund Petersilie
320 g gegarter Reis

1. Fleisch und Fenchel in Streifen, Champignons in Scheiben und Schalotten in feine Würfel schneiden. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen.
2. Öl erhitzen, Fleischstreifen anbraten, herausnehmen, salzen und pfeffern. Schalotten im Bratfett glasig dünsten, Fenchel und Champignons zufügen und ca. 5 Minuten braten. Mit Zitronensaft, Kalbsfond und Milch ablöschen, Sahne angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Tomaten halbieren, Petersilie hacken und mit dem Kalbfleisch unter das Sahnegemüse heben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken und mit Reis auf Tellern angerichtet servieren.

Zanderfilet in Safransauce
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 5,5 Points

4 Zanderfilets (á 150 g)
2 EL Zitronensaft
Salz
Weißer Pfeffer
2 Zwiebeln
2 Salatgurken
1 EL Pflanzenöl
125 ml Fischfond
3 EL Sauerrahm (Schmand)
1 Päckchen Safran
Cayennepfeffer
½ Bund Kerbel
320 g gegarte Reismischung

1. Zanderfilets säubern, mit 1 Esslöffel Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.
2. Zwiebeln fein hacken, Gurken längs halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Öl erhitzen, gehackte Zwiebeln und Gurken anschwitzen, mit Fischfond ablöschen, Sauerrahm einrühren, Safran hineinstreuen, salzen und pfeffern. Sauce aufkochen, Zanderfilets zugeben, Topf vom Herd nehmen und Fisch ca. 8 Minuten gar ziehen lassen.
3. Fisch auf Tellern anrichten. Sauce mit Cayennepfeffer und restlichem Zitronensaft abschmecken, über den Fisch geben und mit Kerbelblättern garniert zum Reis servieren.

Buntes Risotto
Für 1 Person:
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten
Pro Person: 6 Points

120 g Putenbrustfilet
1 Zwiebel
1 TL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer
250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
1 Lorbeerblatt
1 Msp. Safran
2 EL Reis, trocken
1 rote Paprikaschote
2 Tomaten
250 g Champignons
4 EL Mais (Konserve)
Chilipulver

1. Putenfilet in kleine Würfel schneiden, Zwiebel hacken, beides in erhitztem Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen, Lorbeerblatt und Safran zufügen und aufkochen lassen. Reis hineingeben und unter Rühren bei geringer Hitze ca. 20 Minuten garen.
2. Paprikaschote und Tomaten in Würfel, Champignons in Scheiben schneiden und mit dem Mais nach ca. 15 Minuten zum Reis geben. Risotto mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und auf einem Teller angerichtet servieren.

Hähnchen mit Spinat auf indische Art
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten
Pro Person: 5 Points

2 Zwiebeln
1 Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
240 g Hähnchenfilet
2 TL Pflanzenöl
½ TL Garam Marsala
¼ TL Kurkuma
½ TL Kreuzkümmel
100 ml Wasser
600 g Blattspinat (TK)
Salz
1 TL Chilipulver
160 g gegarter Basmati Reis

1. Zwiebeln, Ingwerwurzel und Knoblauchzehe in kleine Würfel, Hähnchenfilet in Streifen schneiden. Zwiebelwürfel in erhitztem Öl andünsten. Garam Marsala, Kurkuma und Kreuzkümmel zufügen und kurz mitbraten. Knoblauch, Ingwer und Hähnchenfilet zu den Zwiebeln geben, anbraten, mit Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen.
2. Spinat auftauen lassen, in Streifen schneiden und nach ca. 15 Minuten zum Fleisch geben. Hähnchen-Spinat-Pfanne mit Salz und Chilipulver abschmecken und auf einer Platte angerichtet zum Reis servieren.

Nudeln in Käse-Kräuter-Sauce
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 12 Minuten
Marinierzeit: ca. 5 Minuten
Pro Person: 6,5 Points

120 g Nudeln, trocken
Salz
2 TL Margarine
1 TL Mehl
250 ml fettarme Milch
150 ml Wasser
25 g Schmelzkäse (20-25 % Fett i. Tr.)
2 EL geriebener Käse (32 % Fett i. Tr.)
Pfeffer
Geriebene Muskatnuss
¼ Bund Basilikum
½ Bund Oregano

Für den Tomatensalat:
6 Tomaten
1 Zwiebel
½ Bund Basilikum
2 EL Balsamicoessig
1 TL Pflanzenöl
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Margarine zerlassen, Mehl einrühren, anschwitzen, mit Milch und Wasser ablöschen und kräftig rühren. Käse in der Mehlschwitze schmelzen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss pikant abschmecken. Basilikum, bis auf 2 Blätter, und Oregano hacken und unter die Käsesauce ziehen.
3. Für den Salat Tomaten vierteln, Zwiebel und Basilikum hacken und in einer Schüssel vermischen. Essig mit Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und über die Tomaten geben. Salat ca. 5 Minuten ziehen lassen.
4. Nudeln auf Tellern anrichten, mit der Käse-Kräuter-Sauce übergießen und mit restlichen Basilikumblättern garniert servieren. Tomatensalat dazu reichen.

Schweinefilet überbacken
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 5 Points

250 g Schweinefilet
1 TL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer
250 g Champignons
1 TL Mehl
5 EL Wasser
2 EL saure Sahne
1 TL Senf
1 TL Worcestersauce
1 TL gehackter Thymian
2 EL geriebener Käse (32 % Fett i. Tr.)
800 g Broccoli (ersatzweise TK)
2 Scheiben Baguettebrot

1. Schweinefilet in Streifen schneiden, im erhitzten Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben.
2. Champignons vierteln, im Bratfett andünsten, mit Mehl bestäuben und mit Wasser verrühren. Saure Sahne mit Senf, Worcestersauce, Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und unter die Champignons ziehen.
3. Champignons auf den Fleischstreifen verteilen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten überbacken. Broccoli in Röschen teilen, in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen und abgießen. Überbackenes Schweinefilet mit Broccoli und Baguettebrot servieren.

Fruchtiges Himbeereis
Für 2 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Kühlzeit: ca. 2 Stunden
Pro Person: 1 Point

300 g Himbeeren (TK)
3 EL Wasser
250 g fettarmer Joghurt
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
50 g frische Himbeeren
einige Minzeblätter

1. Himbeeren etwas antauen lassen, mit Wasser und Joghurt pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Süßstoff abschmecken und ca. 2 Stunden einfrieren.
2. Eis mehrmals durchrühren und mit frischen Himbeeren und Minze garniert servieren.

Cappuccino Muffins
Für 16 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Backzeit: ca. 30 Minuten
Pro Stück: 1,5 Points

230 g Mehl
3 TL Backpulver
einige Tropfen Vanille-Aroma
105 g brauner Rohrzucker
1 Tüte Cappuccinopulver (Instant ohne Zucker)
2 Eiweiß
200 ml fettarme Milch
2 Tropfen flüssiger Süßstoff
2 EL Haferflocken
2 TL kalte Halbfettmargarine

1. Mehl, Backpulver, Vanille-Aroma, 70 g Zucker und Cappuccino-Pulver mischen. Eiweiß steif schlagen und mit der Milch und Süßstoff unter das Mehl-Gemisch rühren.
2. Für die Streusel Haferflocken mit Margarine und restlichem Zucker verkneten.
3. Cappuccino-Teig in Muffinformen füllen, mit Haferflockenstreuseln bestreuen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Mandarinen-Joghurt-Creme
Für 6 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Kühlzeit: ca. 1 Stunde
Pro Person: 5 Points

8 Blatt Gelatine
800 g Mandarinen (Konserve, ohne Zucker)
1 Pink-Grapefruit
500 g fettarmer Joghurt
120 g Puderzucker
200 ml Mandarinensaft (Konserve, ohne Zucker)
3 EL Zitronensaft
180 g Sahne
2 EL Zucker
½ TL Zimtpulver
einige Melisseblätter

1. Gelatine in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen. Mandarinen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen und Grapefruit auspressen. Joghurt mit Puderzucker verrühren. Mandarinen-, Grapefruit- und Zitronensaft erwärmen, ausgedrückte Gelatine darin auflösen und unter den Joghurt ziehen. Creme kalt stellen.
2. Sahne mit Zucker und Zimt steif schlagen und unter die angelierende Creme heben. Joghurtcreme im Kühlschrank ca. 1 Stunde fest werden lassen.
3. Mit einem Esslöffel Nocken von der Creme abstechen, auf 6 Desserttellern anrichten und mit den abgetropften Mandarinen und Melisseblättern garnieren.

Saftiger Käsekuchen
Für 12 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Backzeit: ca. 50 Minuten
Pro Stück: 2 Points

5 Eier
60 g Zucker
3 EL Stärkemehl
abgeriebene Schale 1 unbehandelten Zitrone
einige Tropfen Vanillearoma
600 g Magerquark
2 EL Rosinen

1. Eier trennen, Eigelb mit Zucker ca. 10 Minuten schaumig schlagen. Stärkemehl, Zitronenschale und Vanillearoma unterrühren. Quark gut abtropfen lassen und mit den Rosinen unter die Eigelbmasse ziehen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkcreme heben.
2. Eine kleine Springform (Ø 24 cm) mit Backfolie auslegen. Quarkmasse einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas: Stufe 1) auf mittlerer Schiene ca. 50 Minuten backen.

Rhabarber-Kuchen
Für 12 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Backzeit: ca. 35 Minuten
Pro Stück: 4 Points

Für den Teig:
100 g Halbfettmargarine
90 g Zucker
1 Pck. Vanillinzucker
3 Eier
6 EL Wasser
150 g Mehl
1 ½ TL Backpulver

Für den Belag:
400 g Rhabarber (ersatzweise TK)
150 g Zucker
50 g gehackte Mandeln

1. Margarine mit Zucker und Vanillinzucker schaumig schlagen. Eier trennen. Eigelb und Wasser zur Margarinen-Zucker-Masse hinzufügen und ca. 3 Minuten weiterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und unterziehen. Teig in eine mit Backfolie ausgelegte Springform (Ø 26 cm) füllen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten vorbacken.
2. Für den Belag Rhabarber in Stücke schneiden, kurz blanchieren und mit 1 Esslöffel Zucker bestreuen. Eiweiß der Eier steif schlagen, restlichen Zucker einrieseln lassen und zu einer festen Masse weiterschlagen. Rhabarber abtropfen lassen, auf dem vorgebackenen Boden verteilen, mit Mandeln bestreuen und mit Eischnee bedecken.
3. Kuchen im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 15 Minuten fertig backen.

Kartoffel-Apfeltaschen
Für 12 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Backzeit: ca. 15 Minuten
Pro Stück: 1,5 Points

250 g Kartoffeln
200 g Mehl
1 Pck. Backpulver
4 TL Halbfettmargarine
2 EL Speisequark (20 % Fett i. Tr.)
3 EL Zucker
½ Pck. Vanillinzucker
2 Äpfel

1. Kartoffeln mit Schale ca. 20 Minuten kochen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse mit Mehl, Backpulver, Margarine, Quark, Zucker und Vanillinzucker verkneten und zu 12 Kreisen á 10 cm Durchmesser ausrollen.
2. Äpfel in kleine Stücke schneiden, auf den Teigkreisen verteilen. Teig zu Halbmonden zusammenklappen, gut andrücken und auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech legen. Bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten backen.

Tipp: Nach Wunsch 90 g Puderzucker mit 2 Esslöffeln Zitronensaft glatt rühren und die abgekühlten Kartoffeltaschen damit bestreichen. Berechnen Sie pro Stück 0,5 Points zusätzlich.

Karotten-Nuss-Kuchen
Für 20 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Backzeit: ca. 70 Minuten
Pro Stück: 2 Points

300 g Karotten
4 Eier
120 g Zucker
70 g gemahlene Haselnüsse
200 g Mehl
2 TL Backpulver
½ TL Zimtpulver
1 TL Puderzucker

1. Karotten fein raspeln. Eier trennen, Eigelb mit Zucker schaumig rühren. Karottenraspel und Haselnüsse unter die Eigelb-Creme ziehen. Mehl mit Backpulver und Zimt mischen, auf den Teig sieben und unterrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben.
2. Eine Kastenform (Länge 26 cm) mit Backfolie auslegen, Teig hineinfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) auf mittlerer Schiene ca. 70 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Tarte Tatin
Für 6 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Backzeit: ca. 45 Minuten
Pro Stück: 2,5 Points

5 Äpfel
6 TL Halbfettbutter
3 EL Zucker
90 g Blätterteig (TK)

1. Äpfel schälen, vierteln und in Stücke schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Zucker hinzufügen. Fett-Zucker-Mischung in eine runde Springform (Ø 20 cm) geben, Apfelstücke darauf legen, fest andrücken und ca. 10 Minuten auf einer heißen Herdplatte karamellisieren lassen. Anschließend im Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.
2. Blätterteig der Form entsprechend ausrollen und auf die Apfel-Zucker-Mischung legen. Teig im Backofen bei 250 Grad (Gas: Stufe 4) aufgehen lassen und dann bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) auf mittlerer Schiene ca. 10-15 Minuten fertig backen.
3. Kuchenform kurz in kaltes Wasser stellen. Tarte auf eine Kuchenplatte stürzen und lauwarm servieren.

Erdbeer-Joghurt-Schnitten
Für 16 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Kühlzeit: ca. 3 Stunden
Pro Stück: 2,5 Points

3 Eier
4 EL warmes Wasser
105 g Zucker
2 Pck. Vanillinzucker
120 g Mehl
1 TL Backpulver

Für die Füllung:
10 Blatt Gelatine
500 g Erdbeeren
800 g Magermilch-Joghurt
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
180 g Sahne

1. Eier trennen, Eigelb mit Wasser schaumig schlagen und mit 70 g Zucker und dem Vanillinzucker cremig rühren. Mehl und Backpulver vermischen und unter die Ei-Masse ziehen. Eiweiß mit restlichem Zucker steif schlagen und vorsichtig unterheben. Teig auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech streichen und bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten backen. Biskuit stürzen, auskühlen lassen und der Länge nach halbieren.
2. Für die Füllung Gelatine nach Packungsanweisung einweichen. 300 g Erdbeeren pürieren, unter den Joghurt mischen und mit Süßstoff abschmecken. Gelatine auflösen, Sahne steif schlagen und zusammen unter den Joghurt rühren.
3. 1 Biskuitplatte auf eine ausreichend große Alufolie legen und daraus dicht um die Platte einen ca. 4 cm hohen Rand formen. Joghurtcreme auf dem Biskuit verteilen, mit restlichen Erdbeeren belegen und mit der 2. Platte bedecken. Kuchen ca. 3 Stunden kühlen, in 16 Stücke schneiden und servieren.

Joghurt-Grieß-Auflauf mit Mangosauce
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Backzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 3,5 Points

250 ml Magermilch
70 g Grieß
15 g Zucker
2 Pck. Vanillinzucker
½ TL Zimtpulver
1 Ei
150 g Magermilch-Joghurt
2 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)
abgeriebene Schale ½ unbehandelten Limette (ersatzweise Zitrone)
2 Eiweiß

Für die Mangosauce:
1 kleine Mango (200 g)
200 ml Orangensaft, ohne Zucker

1. Milch aufkochen. Grieß, Zucker, Vanillinzucker und Zimt einrühren und unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei kochen. Topf vom Herd nehmen, Ei, Joghurt, Limettensaft und Limettenschale zufügen und unterrühren.
2. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den abgekühlten Brei heben. Masse in eine Auflaufform füllen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.
3. Mango in Würfel schneiden, mit dem Orangensaft pürieren und zu dem Auflauf servieren.

Florentiner
Für 30 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Backzeit: ca. 10 Minuten
Pro Stück: 2 Points

65 g Margarine
120 g Zucker
4 EL Sahne
150 g kandierter Früchte-Mix
5 EL Mehl
125 g Mandelblättchen

1. Margarine schmelzen, Zucker und Sahne zugeben und unter Rühren ca. 2 Minuten kochen. Früchte-Mix, Mehl und Mandeln hinzufügen und unterrühren. Aus der Masse 30 Kleckse auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech setzen und die Mitte flach drücken.
2. Florentiner im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 190 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 10 Minuten backen.

Bananenkuchen
Für 8 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Marinierzeit: ca. 5 Minuten
Kühlzeit: ca. 2 Stunden
Pro Stück: 4 Points

1 unbehandelte Zitrone
1 Eigelb
2 Pck. Vanillinzucker
2 EL Mehl
3 EL Stärkemehl
625 ml fettarme Milch
6 TL Halbfettbutter
3 kleine Bananen (300 g)
8 TL Zitronenkonfitüre
30 Butterkekse
4 TL Kokosnussraspel

1. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Eigelb mit Vanillinzucker schaumig schlagen. Mehl, Stärkemehl und Zitronenschale hinzufügen und gut unterrühren. Masse mit Milch unter ständigem Rühren aufkochen. Butter hineingeben und den Pudding ca. 10 Minuten abkühlen lassen.
2. Bananen in Scheiben schneiden. Zitronensaft mit Konfitüre verrühren und Bananenscheiben darin ca. 5 Minuten marinieren. 15 Butterkekse in einer Auflaufform verteilen, mit der Hälfte des Puddings bedecken, Bananenscheiben darüber schichten. Restliche Kekse auflegen und mit dem übrigen Pudding bestreichen.
3. Bananenkuchen ca. 2 Stunden kaltstellen, mit Kokosnussraspeln bestreuen, in 8 Stücke schneiden und servieren.

Dattel-Zimt-Quark
Für 1 Person:
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 3 Points

150 g Magerquark
3 EL kohlensäurehaltiges Mineralwasser
1 TL Vanillinzucker
Zimtpulver
Einige Tropfen flüssiger Süßstoff
40 g Datteln, getrocknet

1. Quark mit dem Mineralwasser cremig rühren und mit Vanillinzucker, Zimt und Süßstoff abschmecken. Datteln entkernen, in Würfel schneiden, einige Stücke zurücklegen, Rest unter den Quark heben.
2. Quarkcreme in 1 Schälchen füllen und mit Zimtpulver und restlichen Dattelstücken garniert servieren.

Hefeklöße mit Heidelbeeren
Für 12 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Ruhezeit: ca. 1 Stunde 15 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Pro Stück: 3 Points

125 ml fettarme Milch
1 Würfel Hefe
5 EL Zucker
360 g Mehl
1 Prise Salz
90 g Halbfettmargarine
1 Ei
340 g Heidelbeeren (Konserve, ohne Zucker)
1 EL Stärkemehl
100 ml Heidelbeersaft (Konserve, ohne Zucker)
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Milch erwärmen, zerkleinerte Hefe und Zucker hinzufügen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Mehl, Salz, Margarine und Ei in eine Schüssel geben, gequollenen Hefeansatz hinzufügen und gut unterschlagen. Schüssel mit einem Tuch abdecken und Teigansatz ca. 1 Stunde an einem warmen Ort aufgehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
2. Teig gut durchkneten und 12 Klöße formen. Diese nochmals ca. 15 Minuten aufgehen lassen. Wasser in einem ausreichend großen Topf aufkochen. Ein Geschirrtuch so in den Topf spannen, dass es das kochende Wasser nicht berührt, Klöße auflegen und zugedeckt ca. 20 Minuten bei geringer Hitze dämpfen.
3. Heidelbeeren abtropfen lassen, Saft auffangen. Stärkemehl mit 3 Esslöffeln Saft anrühren; restlichen Saft aufkochen und mit Stärkemehl binden. Heidelbeeren zufügen, mit Süßstoff abschmecken und lauwarm zu den Klößen servieren.

Frische Johannisbeer-Dickmilch-Torte
Für 12 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
Backzeit: ca. 25 Minuten
Ruhezeit: ca. 12 Stunden
Pro Stück: 3,5 Points

Für den Teig:
2 Eier
1 EL warmes Wasser
75 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
60 g Mehl
50 g Stärkemehl
1 TL Backpulver

Für die Füllung:
125 g rote Johannisbeeren
125 g Himbeeren
250 g Erdbeeren
4 Blatt weiße Gelatine
500 g Dickmilch
75 g Zucker
abgeriebene Schale ½ unbehandelten Zitronen
180 g Sahne

1. Eier trennen, Eiweiß mit Wasser steif schlagen, dabei Zucker und Vanillinzucker einrieseln lassen. Eigelb unter den Eischnee rühren. Mehl mit Stärkemehl und Backpulver mischen, darauf sieben und vorsichtig unterheben. Biskuitteig in eine mit Backfolie ausgelegte Springform (Ø 26 cm) geben und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen.
2. Für die Füllung Beeren verlesen und Erdbeeren halbieren. Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanweisung einweichen. Dickmilch, Zucker und Zitronenschale verrühren, Gelatine auflösen und schnell in die Dickmilch einrühren. Creme ca. 5 Minuten kalt stellen. Sahne steif schlagen und mit ¾ der Beeren unter die gelierende Dickmilch ziehen.
3. Abgekühlten Biskuit einmal waagerecht durchschneiden. Boden mit einem Tortenring umgeben, die Hälfte der Füllung darauf verteilen, glatt streichen und mit zweitem Biskuit bedecken. Torte mit restlicher Creme einstreichen, mit den restlichen Beeren verzieren und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Frischkäse-Torte light
Für 12 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Kühlzeit: ca. 4 Stunden
Pro Stück: 3,5 Points

180 g Löffelbiskuit
100 g Halbfettbutter
2 unbehandelte Zitronen
300 g Frischkäse (30 % Fett i. Tr.)
500 g fettarmer Joghurt
6 EL Zucker
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
6 Blatt Gelatine

1. Löffelbiskuits zerbröseln. Butter schmelzen, mit den Bröseln mischen, in eine mit Backfolie ausgelegte Springform (Ø 26 cm) geben und fest am Boden andrücken.
2. Zitronenschale von 1 Zitrone abreiben und Saft von 2 Zitronen auspressen. Frischkäse mit Zitronensaft glatt rühren. Joghurt, Zucker und Zitronenschale zugeben und mit Süßstoff abschmecken. Gelatine nach Packungsanweisung einweichen, auflösen und unterziehen.
3. Frischkäsecreme in die Springform füllen und ca. 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Tipp: Schmeckt mit frischem Obst (z.B. Erdbeeren, Pfirsiche, Kiwis, Mandarinen) garniert sehr lecker.

Apfel-Birnen-Kuchen
Für 12 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Kühlzeit: ca. 1 Stunde
Backzeit: ca. 55 Minuten
Pro Stück: 3,5 Points

Für den Teig:
200 g Mehl
110 g Halbfettmargarine
1 Prise Salz
4 EL Wasser

Für die Füllung:
3 Äpfel
2 Birnen
180 g Sauerrahm (Schmand)
3 Eigelb
1 EL Stärkemehl
6 TL Honig
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
1 EL gemahlene Mandeln
4 EL Preiselbeeren (Konserve)

1. Mehl, Margarine, Salz und Wasser zu einem glatten Teig verkneten, zu einer Kugel formen und ca. 1 Stunde kalt stellen.
2. Teig auf dem Boden einer mit Backfolie ausgelegten Springform (Ø 26 cm) ausrollen und bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten vorbacken.
3. Äpfel und Birnen in Spalten schneiden und auf den abgekühlten Boden legen. Sauerrahm, Eigelb, Stärkemehl, Honig, Zitronenschale und Mandeln verrühren und über die Früchte geben. Zwischenräume mit Preiselbeeren ausfüllen.
4. Kuchen im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten backen.

Kirsch-Vollkornschnitten
Für 20 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Backzeit: ca. 25 Minuten
Pro Stück: 3,5 Points

250 g Halbfettmargarine
150 g Zucker
1 Ei
160 ml Wasser
180 g Weizenvollkornmehl
2 TL Kakaopulver, entölt, ohne Zucker
2 TL Backpulver
1 kg Sauerkirschen (Konserve, ohne Zucker)
200 g Karotten
210 g Saure Sahne

1. Margarine schaumig schlagen, Zucker, Ei und Wasser hinzugeben und ca. 3 Minuten rühren. Mehl mit Kakao- und Backpulver mischen und esslöffelweise unter die Margarinenmasse rühren. Kirschen abtropfen, Karotten raspeln, beides unter den Teig ziehen.
2. Teig auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech geben, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen. Kuchen sofort nach dem Backen mit Saurer Sahne bestreichen und nach dem Erkalten in 20 Stücke schneiden.

Nussecken
Für 9 Stück:
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Backzeit: ca. 20 Minuten
Pro Stück: 5 Points

Für den Teig:
100 g Vollkornweizenmehl
50 g Weizenmehl
½ TL Backpulver
3 EL Zucker
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
einige Tropfen Vanillearoma
1 Ei
60 g kalte Halbfettmargarine
6 TL Aprikosenkonfitüre, kalorienreduziert

Für den Belag:
50 g Halbfettmargarine
3 EL Zucker
60 ml fettarme Milch
50 g gehackte Haselnüsse
120 g kernige Haferflocken
6 EL Rosinen

1. Mehle und Backpulver mischen. 2/3 der Mehlmischung mit Zucker, Süßstoff, Vanillearoma und Ei zu einem dicken Brei verarbeiten. Margarine in Stücke schneiden, auf den Brei geben und schnell mit dem restlichen Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einem Rechteck (32-24 cm) ausrollen, auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech legen und dünn mit der Konfitüre besteichen.
2. Für den Belag: Margarine, Zucker und Milch erhitzen. Nüsse, Haferflocken und Rosinen unterrühren, kurz abkühlen lassen und auf dem Teig verteilen. Nussecken im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen. Nach dem Abkühlen in Dreiecke schneiden.

Tipp: Lauwarm eingefroren schmecken die Nussecken nach dem Aufbacken wie frisch zubereitet.

Apfelpfannkuchen
Für 4 Personen:
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Backzeit: ca. 12 Minuten
Pro Person: 4 Points

250 ml fettarme Milch
160 g Mehl
1 Ei
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
2 große Äpfel
2 TL Margarine
2 EL Zucker
2 TL Zimt

1. Milch mit Mehl, Ei und Süßstoff zu einem glatten Teig verrühren. Äpfel schälen, achteln, in dünne Scheiben schneiden.
2. Margarine zerlassen, Apfelscheiben mit Zucker und Zimt im zerlassenen Fett anbraten, bis der Zucker karamellisiert. Teig über die Äpfel gießen und unter mehrmaligem Wenden in ca. 10 Minuten fertig backen. Apfelpfannkuchen in 4 Stücke teilen und servieren.